

چکیده خلاصه

قدرت عادت

۳۰ دقیقه

نویسنده: مارک دوهگ

مترجم: بهاره عباسی

سرشناه	:	دوهیگ چارلز	Duhigg, Charles
عنوان	:	قدرت عادت در ۳۰ دقیقه / مؤلف چارلز دوهیگ؛ مترجم بهاره عباسی.	
موضوعات	:	اصفهان: مهر آسیم ایرانیان، ۱۳۹۶.	
مشخصات ظاهری	:	۸۹ص.	
شابک	:	978-600-97807-1-6	
وضعیت فهرست ویسی	:	فیبا	
یادداشت	:	The power of habit : why we do what we do in life	مان اصلی:
	:	and business . ed. , c2011	
موضوع	:	Habit, ادت,	
موضوع	:	عادت جنبه های اجتماعی	
موضوع	:	Habit.. Social aspects	
موضوع	:	تحول روانشناسی	
موضوع	:	'Change (Psychology	
شناسه افزوده	:	عباسی، بهاره، مترجم	
رده بندی کنگره	:	۴۳۳۵/د۹ق ۴ ۱۳۹۶	
رده بندی دیویی	:	۱۵۸/۱	
شماره کتابشناسی ملی	:	۴۹۲۷۶۲۸	



چکیده خلاصه ی قدرت عادت ۳ جلد

انتشارات مهر آسیم ایرانیان

مؤلف: چارلز دوهیگ

مترجم: بهاره عباسی

مدیر تولید: حمیدرضا حلبیان

شابک: ۹۷۸۰۷-۱-۶-۹۷۸-۶۰۰-۹۷۸ / شمارگان ۱۰۰۰ / چاپ او ۱۳۹۶ / قیمت: ۸۵۰۰ تومان

چاپ و صحافی: کمالی نژاد

آدرس: اصفهان، خیابان محتشم کاشانی، پلاک ۷۸، واحد ۱، تلفن: ۰۳۱۳۶۱۴۱۶۱۱

۹	پیش گفتار
۱۶	مقدمه
۲۳	فصل اول: چرخه تغییر
۳۰	فصل دوم: وسوسه ذهن
۳۶	فصل سوم: قانون طلائی تغییر عادت
۴۴	فصل چهارم: عادات بنیادی یا تصنیف پال امین
۵۱	فصل پنجم: استار باکس و عادت های موفقیت آمیز
۵۸	فصل ششم: قدرت یک بحران
۶۴	فصل هفتم: چگونه قبل از اینکه کاری را انجام دهیم تارگت آن آگاه می شود
۷۱	فصل هشتم: تحریم کلیسای سدل بک و اتوبوس مونگومری
۷۷	فصل نهم: عصب شناسی و آزادی اراده

کتاب "قدرت عادت" اثر پارلز دوهیگ یک موضوع به ظاهر یکنواخت و کلیشه ایی را در بر گرفته است- نقش عادت ها- در مورد اینکه چقدر این عادت ها می توانند قدرتمندانه محرک رفتارهای ما در چندین سطوح مختلف باشند، توضیحاتی ارائه می دهد. این سطوح شامل سطح شخصی، تجاری، دولتی و اجتماعی می باشد.

فرض اصلی این کتاب این است که، با درک نقش عادت و عملکرد آن، ما قادر به اصلاح عادت ها به سمت الگوهای سالم تر و پر بازده تر هستیم

دوهیگ با تشریح مطالعات علمی اخیر و استفاده موضوعی از برخی مطالعات، ثابت کرد که مهار عادت می تواند به تغییر قدرتمندانه ای داشته باشد. او نشان داد که چگونه برخی شرکت ها با هدف قرار دادن رفتار مصرف کننده در کار خود پیشرفت کرده اند و چگونه جنبش های مذهبی و اجتماعی از این طریق پیرامون خود را راهنمایی کرده، و چگونه مؤسسات بهداشت و درمان و دولتی گروه های مردمی و فرهنگ را متحول می کنند. در نهایت، او دریافت که چگونه افراد با جایگزینی عادت های مثبت به جای عادت های همیشگی و مشخص، قادر به ایجاد تحولی اساسی در زندگی خود هستند.

بطور خلاصه خواندن این کتاب آسان و لذت بخش است. کسی که مشتاق به درک نقش و تأثیر عادت ها است، بسیار کاربردی می باشد.